

**Welzijn op het werk.  
Bij wie kan ik terecht?**



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

## Beste medewerker

Als werkgever vinden we het belangrijk dat je je goed voelt in ons ziekenhuis. AZ Delta zet hierop in door welzijn en veerkracht op te nemen als één van onze belangrijkste doelstellingen.

Met deze brochure willen we je informeren over de verschillende laagdrempelige kanalen waar je terecht kan. We hopen je hiermee te helpen.

## De directie

# 1 Praten helpt

Werken in de zorgsector is werken met mensen. Je komt in aanraking met factoren die een impact hebben op je mentaal welzijn en soms zit het dan even niet mee. Je ervaart stress naar aanleiding van de hoge werkdruk, je hebt een conflict waarover je blijft piekeren, het coronavirus zorgt voor extra mentale en fysieke belasting...

Met al je vragen en bekommernissen die te maken hebben met je veerkracht en draagkracht, kortom met je welzijn in het algemeen, kan je terecht bij verschillende personen. Of het nu gaat om chronische of morele stress, een conflict op de werkvloer, psychische problemen, slapeloosheid, gedachten aan zelfdoding...

Erken je gevoelens en praat erover. Door woorden te zoeken voor wat er in je omgaat, maak je vage gedachten concreet. Verwarde gevoelens worden ontrafeld en krijgen een naam. Wat zich binnen in je afspeelt, wordt minder bedreigend. Je krijgt er meer vat op en ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Stop je problemen dus niet weg. Lucht je hart als je het nodig vindt. Deel je gevoelens.

Misschien lukt het al om erover te praten met iemand die dicht bij je staat, je partner, een vriend/vriendin? Of je deelt liever je gedachten en gevoelens met een collega, iemand op het werk? Het belangrijkste is om erover te praten. Blijf er niet alleen mee zitten en praat erover! Hierna vind je een overzicht van kanalen bij wie je terecht kunt. De contactinfo staan steeds achteraan de brochure.



## Contactpersonen

### Je collega's

Met je collega's spreken over je gevoelens, je zorgen en je bekommernissen kan aangenaam en opluchtend zijn. Vaak is er ook herkenning bij je collega's. Het delen van deze ervaringen zorgt er voor dat je er niet alleen voor staat. Met je collega's breng je veel tijd door. Hoe meer je er samen over praat, hoe meer inzicht je krijgt in de situatie. En dit alleen al kan heel verhelderend zijn.

Vind je het moeilijk om de stap te zetten? Vraag dan zelf aan een collega hoe het écht gaat. Zo ondersteun je elkaar en zorg je voor elkaar.

### Je leidinggevende

Jij bent de enige die goed kan duiden wat de goede balans voor jezelf is. Je leidinggevende kan een bron van steun zijn bij het zoeken naar deze balans. Het is dan ook heel belangrijk dat je communiceert met je leidinggevende: bespreek je bezorgdheden, je gevoelens, maak duidelijk wat jouw grenzen zijn en communiceer ook tijdig wanneer je voelt dat jij over je grenzen gaat! Wanneer jij langdurig over je eigen grenzen gaat, heeft dit uiteindelijk een effect op je motivatie, je creativiteit en je prestatie. Iedereen - met jezelf voorop - heeft er alle belang bij dat jij je goed voelt binnen je functie!

## Vertrouwenspersonen

Ervaar je psychische en/of lichamelijke klachten in het kader van werkomstandigheden zoals een conflict, overbelasting, een moeilijke samenwerking of pestgedrag? Je kan hiervoor steeds een beroep doen op het team van vertrouwenspersonen. Samen met jou wordt er gezocht naar een goede aanpak van je probleem. Een vertrouwenspersoon kan een luisterend oor en advies bieden, voorstellen om in gesprek te gaan met iemand in de organisatie of een verzoeningsproces opstarten. De gesprekken zijn steeds vertrouwelijk en jij beslist welke aanpak je verkiest. Je kan de vertrouwenspersonen rechtstreeks benaderen of via Lina Helaert.

## Nazorgteam

Het nazorgteam is een team dat opgeleid is in nazorg voor jou en je collega's na het meemaken van een schokkende, ingrijpende gebeurtenis. Dat kan een plots verlies van een collega zijn, een brand, confrontatie met agressie, overlijden van een kind, enz. Via een groepsgesprek wordt ruimte gemaakt voor de impact van de gebeurtenis op alle betrokkenen. Dergelijke gesprekken helpen om traumatische klachten te voorkomen. Het plannen van een nazorggesprek gebeurt via de leidinggevende van het betrokken team. Contacteer hiervoor Lina Helaert.

## Dienst psychologie

De dienst psychologie van AZ Delta staat niet alleen in voor de patiëntenzorg maar wil ook een luisterend oor zijn voor de collega's. Klachten zoals neerslachtigheid, angst, uitputting, suïcidegedachten... naar aanleiding van privé-omstandigheden kunnen signalen zijn om contact te nemen met één van de psychologen. Na een verkennend gesprek wordt in overleg beslist of een gepaste doorverwijzing aan de orde is. Je kan rechtstreeks één van de psychologen contacteren of via Lina Helaert.

## Ethiek en patiëntenbeleving

Hebben jij en je team een patiëntencasus die ‘op je lever ligt’? Waarbij je de vraag stelt of je goede zorg hebt gegeven? Of heb je op dit moment zo’n casus? In een casusoverleg gebruiken we het ‘moreel kompas’ om stapsgewijs de situatie te analyseren. Onder begeleiding van een gespreksleider en in een vertrouwelijk, veilig kader, ontrafelen we de context, de emoties/intuïties die het oproept en de onderliggende vraagstelling: ‘waar doen we goed aan?’. Vanuit ieders perspectief bedenken we verschillende mogelijke antwoorden op de vraagstelling. Het gesprek evolueert naar een afweging van de opties en een verfijning van de waarden die daarin cruciaal zijn. Deze methode zorgt voor een brede en heldere kijk op een patiëntencasus en bevordert consensus over welke optie in het beste belang is van de patiënt. Contactpersoon is An Ravelingien.

## Dienst spirituele zorg

Worstel je met zingevingsvragen, geloofsvragen ...? Ervaar je bij je team nood aan stil staan bij het lijden en overlijden van patiënten? Wil je betekenis en verhaal geven aan de soms bevreemdende tijden? Neem dan contact op met de medewerker dienst spirituele zorg die verbonden is aan je afdeling, of contacteer Mieke Corneillie.

## Sociale dienst

Zit je in je privé-situatie wat in de knoei? Heb je nood aan iemand die helpt meedenken om de moeilijkheden wat te ontwarren? Zijn er relationele, financiële of administratieve problemen? De medewerkers van de sociale dienst bieden een luisterend oor en kunnen gepast doorverwijzen. Contactpersoon is Carine Berton.

## **Personeel- en organisatieontwikkeling**

Met de medewerkers van de dienst HR kan je contact nemen voor individuele coaching bij werk gerelateerde moeilijkheden (stress, communicatie, persoonlijke ontwikkeling, re-integratie, ..) of wanneer je nood hebt aan een verhelderend gesprek. Contacteer hiervoor Ahlam Essadki of Patrick Van Slambrouck. Je kunt ook terecht bij de HR-partner van je dienst. Wie je HR-partner is, vind je terug via intranet medewerkersinfo > uw contactpersoon bij P&O.

## **Bedrijfsarts IDEWE**

Heb je vragen in het kader van je medische situatie (fysiek/ mentaal), je afwezigheid wegens ziekte, of je werkhervatting? Neem dan contact op met de bedrijfsartsen voor een bijkomend consult of spreek de arts aan tijdens je gepland medisch onderzoek.

## **Externe preventieadviseur psychosociale aspecten**

Voor alle psychosociale risico's op het werk waaronder ongewenst grensoverschrijdend gedrag op het werk (geweld, pesterijen, ongewenst seksueel gedrag) kan men ook terecht bij de (externe) preventieadviseurs psychosociale aspecten van Idewe Roeselare.

# Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

# Contact

## **Vertrouwenspersonen, nazorgteam en dienst psychologie**

Lina Helaert

**t** 051 23 38 73

**e** lina.helaert@azdelta.be

## **Ethiek**

An Ravelingien

**t** 051 23 70 87

**e** an.ravelingien@azdelta.be

## **Spirituele zorg**

Mieke Corneillie

**t** 051 23 63 21

**e** mieke.corneillie@azdelta.be

## **Sociale dienst**

Carine Berton

**t** 051 23 38 57

**e** carine.berton@azdelta.be

## **P&O**

Ahlam Essadki

**t** 051 23 72 63

**e** ahlam.essadki@azdelta.be

Patrick Van Slambrouck

**t** 051 23 76 15

**e** patrick.vanslambrouck@azdelta.be

## **Bedrijfsarts IDEWE**

Dr. Katrien Mattan

(Roeselare, Rumbeke en Torhout)

Dr. Nele Rigolle

(Menen)

**t** Idewe 051 27 29 29

## **Externe preventieadviseur**

**t** Idewe: 051 27 29 29

**e** psychosociale.roeselare@idewe.be